



日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う か 栄 養 価				<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
---	----	----	----	-------	--	------------	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--------------------	--	--	--	---

※太字の食材は気高町の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。

令和7年度



12月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

寒さに負けないからだをつくろう



鳥取市気高給食センター



日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い 栄 養 価				<div><div></div><div>献立の主題とメッセージ</div><div></div></div>
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとなる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
15	月	ごはん		はまちの白ねぎ だれかけ	油揚げのみそ汁 切干大根の含め煮		はまち あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが しろねぎ だいこん	こめ さとう さといも こんにやく	あぶら	小学校 650 中学校 755	小学校 26.6 中学校 30.9	小学校 20.6 中学校 23.6	小学校 2.5 中学校 3.0	●みそについて…戦国時代の武将たちは、戦場での食料として「みそ」を持参したといわれています。「みそ」を干したり焼いたりして保存食として持ち歩いたそうです。武田信玄は「信州みそ」、伊達政宗は「仙台みそ」、豊臣秀吉と徳川家康は「豆みそ」です。「みそ」は、古くから日本各地の歴史を支えてきた驚きの食べ物といえます。
16	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		わかどりにく 若鶏肉のバジル焼き	冬野菜のスープ ごぼうサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	バジル チンゲンサイ にんじん キャベツ	にんにく ごぼう はくさい しろねぎ スイートコーン だいこん	コッペパン	ごま	540 638	23.5 27.4	21.4 24.5	2.8 3.4	●バジルについて…バジルの独特の香りにはリラックスしたり集中力を高めたりするはたらきがあります。また血行をよくするビタミンEや骨や歯の健康に役立つカルシウムやビタミンKも多く含まれています。古代ギリシャでは「王様の薬草」と呼ばれていました。
17	水	ごはん		かれいのから揚げ	おでん キャベツの煮びたし		かれい とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし	こめ でんぷん こむぎこ さといも	あぶら ごま さとう こんにやく	612 706	27.6 32.2	15.4 17.2	2.4 2.9	●かれいについて…今日のかれいは、鳥取港で水揚げされた「えてかれい」です。えてかれいは、鳥取の冬の味覚のひとつです。冬の日本海は波が荒く、漁は大変な仕事ですが、魚の味は一層よくなるそうです。冬の味覚に感謝していただきましょう。
18	木	かみじちまい 上寺地米 ごはん		サイコロステーキ	ミネストローネ だいこんサラダ		ぎゅうにく ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん トマト	にんにく はくさい だいこん きゅうり	こめ みどりまい じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら	658 776	27.9 32.1	19.7 22.2	2.5 3.0	★かみかみ献立★…今日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べることは、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。今日のかみかみ食材は鳥取牛の「サイコロステーキ」です。
19	金	ごはん		お好み焼き	厚揚げのみそ汁 温花野菜		ぶたにく いわし さば みそ	ぎゅうにゅう あおさ あつあげ チキンハム	にんじん しそ ブロッコリー カリフラワー しろねぎ	もやし しょうが キャベツ ごぼう はくさい	こめ こむぎこ	ノンエッグ マヨネーズ	706 813	25.4 28.6	22.2 25.0	2.6 3.0	★食育の日献立★…今日は気高町産のキャベツをたくさん使ってお好み焼きを作りました。生産者さんのお話によると夏の暑さの影響で野菜の種をまいても発芽しなかったり、そだちが遅かったりして収穫量が落ちているそうです。感謝していただきたいものです。
22	月	ごはん		さばの ゆずだれかけ	なめこ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ しょうが	ゆず だいこん なめこ しろねぎ	こめ さとう でんぷん		615 713	25.5 29.7	15.3 17.2	1.9 2.1	★冬至献立★…今日は、冬至です。冬至は、太陽が出ている時間が1年中で最も短い日です。日本には古くから、冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。みんなが健康に過ごせるよう願う日本の伝統行事のひとつです。給食もかぼちゃとゆずを使って、冬至にちなんだ献立にしました。
23	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		星のコロッケ	ポトフ もやしナポリタン		とりにく ぶたにく ウインナー ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン もやし	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	634 725	22.9 26.0	23.7 25.5	3.1 3.6	●もやしについて…もやしはその見た目から栄養がないとおもわれがちですが、血圧を正常に保つはたらきがあるカリウム、疲労回復に役立つアスパラギン酸、丈夫な骨や歯をつくるカルシウムを含んでいます。今日は、もやしにケチャップで味をつけています。
24	水	ごはん		豚肉のキムチ炒め	白ねぎと豆腐のスープ 切干大根のナムル		ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら きりぼしだいこん もやし	キャベツ はくさいキムチ にんにく しろねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら	564 649	24.9 29.2	12.0 13.2	2.5 3.4	●1年の締めくくりについて…小学生のみなさんは今日、中学生のみなさんは明日が今年の給食最終日です。わたしたちは、1年に1000回以上の食事をしていきます。日々の食事の積み重ねが将来の健康に大きくかわるといわれます。1年の締めくくり、ふだんの食事や生活の仕方を振り返る機会にしてみましょう。
25	木	ごはん		いわしの かみかみ揚げ	白玉だんごのすまし汁 はくさいのこんぶ和え		いわし しおこんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えのきたけ はくさい	しょうが たまねぎ ごぼう しろねぎ	こめ パンこ さとう だんご	あぶら	664 770	24.0 27.6	18.9 21.4	2.3 2.8	●いわしについて…今日の主菜はいわしの苦手な人でも食べやすいように工夫しています。いわしのすり身にしょうが、たまねぎ、にんじん、ごぼうを混ぜたものを1つ1つ小判型にして油で揚げました。カルシウムがたくさん入っていますのでなるべく残さずに食べてほしいと思います。

※太字の食材は気高町の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。